





الموضوع الأول : وجبات غذائية متوازنة

<u>الوجبات الغذائية المتوازنة :</u> هي الوجبة التي تتضمن مجموعة متنوعة من أصناف (أنواع) الطعام وبكميات معينة. يجب علينا أن نتناول الوجبات المتوازنة خلال: الوجبات الغذائية الرئيسية (ا<mark>لافطار والغذاء والعشاء) ، والوجبات</mark> الخفيفة التي يتم تناولها عند الشعور بالجوع بين الوجبات.



<u>أهم أنواع الطعا<mark>م لتكوين وجبة غذائية متوازنة :</u></u></mark>

الخضروات مثل الخيار والجرجير ، الفاكهم مثل التفاح والموز ، الحبوب الكاملة مثل : ا<mark>لقمح الكامل (في الخبر الأسمر</mark>) والبرغل والارز البني والحمص .

<u>عناصر أخري تساعد في الحفاظ على الصحة :</u>

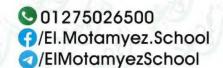
- ممارسة تمارين الرياضة البدنية المفيدة لمدة ساعة يومياً مثل ركوب الدراجة بعد
 - شرب ٨ أكواب علي الأقل من الماء يومياً (علل) لأنها تعمل علي : طرد الجراثيم وا<mark>لفير</mark>وسات من الجسم ، المحافظة علي صحة الجهاز الهضمي والبشرة .

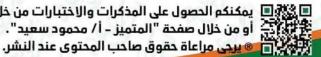
<u>النصائح والارشادات التي يجب اتباعها ليكون يومنا صحياً ؛</u>

- تناول كميات كبيرة من الخضروات تناول حبوباً كاملة قدر المستطاع. والفاكهت.
- تناول الأطعمة الغير مقلية بالزيت. تناول اللحوم الخالية من الدهون.
- تناول كميات أقل من الحلويات مثل: **أضف القليل من الزبدة أو السك**ر أو البسكويت وقوالب الحلوي. الملح الي الطعام .
 - أشرب الماء النظيف.

مارس الرياضة البدنية يومياً.

ما هي أهمية المخطط اليومي للوجبات الغذائية ؟ جـ - يساعد في الحصول علي نمط غذائي صحي ، ينظم الوجبات الغذائية التي يتم تناولها علي مدار اليوم .







<u>الموضوع الثاني :العناصر الغذائية</u>



البروتينات

الألياف

الفيتامينات



الأملاح المعدنية

الدهون



الماء



الكربوهيدرات النشويات : توجد في الحبوب وبعض الخضروات مثل البطاطس والارز. السكريات : تتوافر بشكل طبيعي في الفواكه والعسل .

أهميتها : يحولها الجهاز الهضمي أثناء الهضم الي سكر جلوكوز يزود الجسم بالطاقة .

توجد في اللحوم والأسماك ومنتجات الالبان والبيض والمكسرات.

<mark>أهميتها</mark> : يحتاجها الجسم لتأدية وظائفه (بناء ال<mark>انس</mark>جة وتجديدها) توجد في الحبوب الكاملة والبقوليات والخضروات وال<mark>فوا</mark>كه

<mark>أهميتها</mark> : مهمَّة لعمليَّة الهضم وتساعد علي ضبط مستو<mark>ي</mark> السكر

فيتامين A ، يوجد في البيض والسمك ويساعد علي تقويم النظر .

<u>فيتامين C</u>: يوجد في بعض الخضروات مثل الفلفل والقر<mark>نب</mark>يط .

<mark>أهميتها</mark> : يحتاجها الجسم للمحافظة على مناعته ومقاو<mark>مة</mark> الأمراض .

من <mark>أمثلتها</mark> : الكالسيوم : موجود في اللبن والخضروات الخضراء ، وأهميته : أنه يحافظ علي صحة العظام والأسنان .

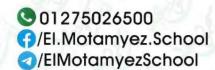
<u>الحديد</u> : يوجد في اللحوم الحمراء والأسماك وبعض أنواع الخضروات و أهميته : يعتبر عنصر مهم للدم .

تحتوي المكسرات والبذور والسمك والافوكادو علي دهون صحيت ، ويمكن الحصول علي كميات قليلة من الدهون الموجودة في اللحوم والالبان.

<mark>وأهميتها</mark> : تعتبر من مصادر الحصول علي الطاقة وتساعد الجسم علي امتصاص الفيتامينات.

موجود في كل ما نأكله ونشربه ويشكل ٦٠ ٪ من وزن أجسامنا .

أ<mark>هميته</mark> : يساعد الجسم علي التخلص من السموم وامتصاص الفيتامينات



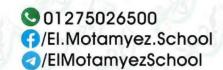


الصف الرابع الابتدائي

<u>تدريبات المتميز علي الموضوع الأول والثاني</u>

السؤال الأول : ضع علامة (صح) أمام العبارة الصحيحة وعبارة (خطأ) أمام العبارة الخاطئة :-

| (| | يتوافر السكر بشكل طبيع <mark>ي في بعض الأطعمة مثل: الفواكه</mark> | 1 |
|-----|------|---|------------|
| | | والعسل | |
| (|) | نحتاج إلى الكالسيوم للحفاظ على صحة أعيننا | 94 |
| (| | ليكون يومك صحيا، يجب شرب ٨ أكواب من الماء على الأقل | ٣ |
| (|) | ليس من الضروري ممارسة الرياضة يوميا | ٤ |
| (| | لا يمك <mark>ن للدهون أبدا أن تكون صح</mark> ية | ٥ |
| (|) | لا يعتبر الماء عنصرا مهما لأجسامنا | 24 |
| (| | تناول كميات كبيرة من الحلوى يجعل يومك صحيا | ٧ |
| (|) | تعمل البروتينات على بناء الأنسجة وتجديد ما يتلف منها. | ٨ |
| (|) | تحتوي الو <mark>جب</mark> ة الغذائية المتوازنة على الخضراوات والفاكهة <mark>والح</mark> بوب | 9 |
| | | الكاملة | |
| (|) | لتحقيق التوازن في طعامك اليومي يجب <mark>تناول ا</mark> لقليل من الخضراوات | 1. |
| | | والفاكهة | |
| | | <u>ؤال الثاني : أكمل العبارات التالية :</u> | <u>الس</u> |
| | | یساعد فیتامین A علی | 1 |
| | | يحتوى السمك على فيتامين | . ٢ |
| ياً | ک صح | يجب تناول كميات قليلت من الاملاح و الدهون و ليكون يومه | * |
| | | يجب ان يتضمن نظامك الغذائي مجموعة متنوعة من | ٤ |
| | | نجد فيتامين C في | ٥ |
| | | نجد الكالسيوم فيو و | ٦ |
| | | نجد الدهون الصحية في | ٧ |
| | | نجد الحديد في | ٨ |
| | | | |







الصف الرابع الابتدائي

| ١. | تعتبر | . مهمت لعمليت الهضم و | جدها في الحبوب الكاه | املہ و البقوليات |
|------------|-------------------------------------|----------------------------|------------------------|----------------------|
| <u>الد</u> | <u>سؤال الثالث : أختر</u> | <u>النجابة الصحيحة من</u> | <u>بين الأقواس :</u> | |
| 1 | يقوم الجهاز الهضمى | ى بتحويل الى سك | ِ جلوكوز فيزود الجسم ب | بالطاقت |
| | البروتينات | الألياف | الكربوهيدرات | الدهون |
| * | ليكون يومك صح | مياً ، يجب تناول القليل مر | •••••• | |
| | الخضروات | الحلوى | البروتينات | الماء |
| ٣ | يجب أن تحت <mark>وي الوج</mark> | عببة الغذائية المتوازنة | ىيى | |
| | المشروبات <mark>الغ</mark> ازيـــــ | الكثير من الحلوي | الحبوب الكاملة | الاطعمة المقلي |
| | | | | بال <mark>زيت</mark> |
| ٤ | النشويات <mark>و ا</mark> لسكرب | يات من | | |
| | الفيتامينا <mark>ت</mark> | الكربوهيد رات | البروتينات | الأملاح المعدنية |
| ۵ | تساعل المساعل | المتصاص المنتاهينات | | |

| <mark>لڪربوهيد رات</mark> | الاملاح المعدنية | الدهون | البروتينات | |
|---|----------------------------------|--------------------------------|----------------|---|
| <mark>الفي</mark> تام <mark>ينات م</mark> | فلص من السموم وامتصاص بعض | الجسم على التخ | | 7 |
| ا <mark>لڪربوهيد</mark> را <mark>ت</mark> | الدهون | الماء | الالياف | |
| | سحيا | همټ لي <mark>ڪون يومڪ</mark> م | من النصائح الم | ٧ |

| تناول <mark>ڪميات</mark> | تناول كميات قليلت | ش <mark>رب كوب واحد من</mark> | تناول اللحوم |
|--------------------------|-------------------|-------------------------------|--------------|
| كبيرة من الحلوي | من الخضراوات | المياه يوميا | الخالية من |
| | والفاكهت | | الدهون |

| | | الأسماك من | تعتبر اللحوم و | ٨ |
|------------------|---------------|--------------|----------------|---|
| الاملاح المعدنية | الكربوهيد رات | الألياف | البروتينات | |
| | | لي التخلص من | يساعد الماءعا | ٩ |

| | | | |
|--------|------------|----------------|-------------|
| الدهون | البروتينات | الكربوهيد رات | السموم |
| | | 1 44 44 4 44 4 | |

١٠ يساعدعلى المحافظة على صحة العظام و الاسنان الدهون الكالسيوم السكر الحديد







الموضع الثالث : نظام غذائي صحي

<u>الطعام الصحي :</u> يحتوي علي كمية كبيرة من الضيتامينات والمعادن مثل: الخضروات داكنت اللون، والفواكه ومنتجات الالبان واللحوم خاليت من الدهون. <u>الطعام غير الصحي</u> : الو<mark>جبات السريع</mark>يّ والمشروبات التي

تحتوي علي كميا<mark>ت ك</mark>بيرة ن الملح أو الدهون أو السكر .



بعض الاطعمة

الغنية بالسكريات

والدهون

يحتاج الأطفال الي وجبات متوازنت غنيت بالعناصر الغذائية (علل) جـ - لمساعدة أجسامهم عل<mark>ي ال</mark>نمو .

> النظام الغذائي للاطفال

الأطعمة الغنية

بالعناصر الغذائية

<u>أَمثلة لوجبات غذائية صحية :</u>

فضروات وفواكه

وبروتين

يحتوي <mark>علي الأرز والم</mark>كرونة وهي من الحبوب والبقوليا<mark>ت هي من</mark> الكشري البروتي<mark>نات والطماط</mark>م والبصل والخضروات.

تصنع من مرق الدجاج المليء بأوراق الخضروات الخضراء مما يغذي الجسم <u>الملوخية</u>

تحتوي علي العديد من العناصر الغذائية مثل: الكوسا ويمكننا اضافة <u>المحاشى</u> القليل من اللحم المفروم لترتفع القيمة الغذائية للطعام.





<u> الموضوع الرابع : الطعام الغير صحي</u>

<u> المشكلة مع الوجبات السريعة</u> :

تناول الوجبات السريعي مثل " الدجاج المقلي ، والبطاطس المقلية " بين الوجبات السبب عدم الارتياح ، لذلك يمكننا استبدال الوجبات الغير صحية بأخري خفيفة مثل: الترمس الذي يحتوي علي نسبى عاليى من البروتين أو الذرة المشويى الغنيي بالألياف.



يحتاج جسم ا<mark>لان</mark>سان الي بعض السكر والاملاح والدهون في نظامه الغذائ<mark>ي</mark> ولكن الافراط في تناولها م<mark>ضر</mark> بالصحة .

> تحتوي علي كميات كبيرة من السكر. الوجبات لا تحتوي علي الحبوب الكاملة أو علي الكثير من الألياف.

> > تحتوي علي كميات كبيرة من الملح.

نسبة الفيتامينات والأملاح المعدنية والألياف بها منخفضة.

تحتوي علي كميات كبيرة من الدهون.

<u>كيف يمكن أن نجعل الوجبات الخفيفة غير الصحية وجبات صحية عن طريق بعض</u> الدمثلة :

- ا- تناول البطاطس المشوية بدلاً من البطاطس المقلية .
- ٢- شرب الماء أو عصير الفاكهت بدلاً من المشروبات الغازية .
 - ٣- تناول أطباق مثل: البليلة أو حمص الشام.



السريعة

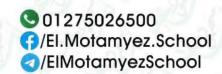


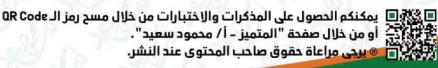
الصف الرابع الابتدائي

<u>تدريبات المتميز علي الموضوع الثالث و الرابع</u>

<u>السؤال الأول : ضع علامة (صح) أمام العبارة الصحيحة وعبارة (خطأ) أمام</u> العبارة الخاطئة :-

| | تصنع الملوخية من مرق الدجاج ال <mark>مليء بأوراق الخضروات الخضراء</mark> |) | (|
|------------|---|----|------|
| P. | فتكون مفيدة و <mark>مغذي</mark> ة في آن واحد | | |
| * | الكشرى لا يعتبر من الوجبات الغذائية الصحية |) | (|
| ٣ | تتوافر في <mark>المحاشي العناصر الغذائي</mark> ة المطلوبة من أجل وجبة ص <mark>حي</mark> ة |) | |
| ٤ | يحتاج الأ <mark>طفال بشكل خاص الى وجبات متوازنت غنيت بالعناصر الغذائيت</mark> الغذائيت |) | (|
| ٥ | يعتبر الت <mark>رم</mark> س من الوجبات السريعة الصحية |) | (|
| 3 | عند الشعور بالجوع بين الوجبات ، من الصحي تناول الوجبات السريعت |) | (|
| 2 | مثل : الح <mark>لوى و المشروبات الغازي</mark> ة | | |
| | غالبا ما ت <mark>كون نسبت الفيتامينات و الاملاح المعدني</mark> ة و الالياف في |) | (|
| 3 | الوجبات السريعي منخفضي | | |
| ٨ | تناول البليلة مع الكثير من السكر و السمن كوجبة سريعة أمر صحى |) | (|
| <u>الد</u> | <u>ىؤال الثاني : أكمل العبارات التالية :</u> | | |
| 1 | تحتوى الذرة المشويــ على الالياف و و | | |
| ۲ | يعتبر الطعاماذا احتوى على الفيتامينات و المعادن | | |
| * | يحتوى الترمس على وهي مهمة لأجسامنا | | |
| ٤ | يمكن تناول وجبات خفيفت مثل البليلة و ليكون طعامك صحب | يا | |
| ٥ | يجب تناول عصير الفاكهم الطبيعي بدلا من المشروبات | | |
| ٦ | تحتوى الوجبات السريعة على كميات كبيرة من السكريات و | و | •••• |
| Y | يجب تناول البطاطس المشوية بدلا من البطاطس | | |
| ٨ | تتوافر في المحاشي مجموعة من العناصر الغذائية مثل | 4 | |
| | | | |



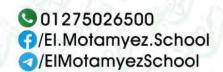




الصف الرابع الابتدائي

<u>السؤال الثالث : أكمل العبارات التالية بالكلمات المناسبة من بين الأقواس :</u>

| | (الحبوب ال | كاملة - صحى - الا | رز و الخضروات – غير صحى | - الملح) |
|-------------|----------------------------------|-----------------------------------|--|-----------------------------|
| ; -1 | تحتوى الوجبات الس | ريعت على كميات د | <i>ڪب</i> يرة من | |
| ۲- و | يجب ان يحتوى النظ | لام الغذائي للأطفال | <mark>على الخضروات</mark> و الفواكه و | |
| -4 | يعتبر الطعام <mark></mark> | إذا احتوى على ا | لفيتامينات و ال <mark>معادن .</mark> | |
| - ٤ | تتوافر في المح <mark>اشي</mark> | مجموعة من العناص | ر الغذائية مثل | |
| الس | <u>ىؤال الرابع : أختر ا</u> | الاجابة الصحيحة مر | <u>َ بين الأقواس :</u> | |
| 1 | يعتبر الطعام صحي | اً اذا احتوي علي كه | يـــــ كبيرة من | |
| | السكريا <mark>ت</mark> | الدهون | الفيتامينات | ال <mark>نش</mark> ويات |
| ۲ | يمكننا ش <mark>رب</mark> | بدلاً من المشر | وبات الغازية | |
| | العصائر الم <mark>صن</mark> عن | عصير الفاكهة | عصير الفاكهة بإضافة | ا <mark>لشاي بإضاف</mark> ت |
| | | بإضافة قليل من | الكثير من السكر | الكثيرمن |
| | | السكر | | السكر |
| * | <mark>اي مما يل</mark> ي من الوج | ب <mark>ات السريع</mark> يّ الصحي | ······································ | |
| | الذرة المشوية | الدجاج المقلي | الحلوى | البطاطس |
| | | | | المقليت |
| ٤ | من الوجبات الغذائ | ي <mark>ټ الصح</mark> يټ | | |
| | اللحوم المصنعت | البطاطس المقلية | المكرونة مع اضافة الحين | الحلوى |
| | | | الجابي | |







<u> الموضوع الخامس : المحافظة علي سلامة الطعام</u>



الطعام الأمن للأكل : اذا لم يتم حفظ الطعام بطريقة مناسبة يفسد الطعام وان لم يفسد فسيكون من الخطير تناوله. ويرجع السبب الرئيسي لفساد الأكل : البكتريا والعفن التي تعيش في الهواء واسطح ا<mark>لمطابخ حيث تتغذي علي السك</mark>ريات والعناصر الأخرى و<mark>تنمو في بيئة دافئة ورطبة</mark> لذا يجب علينا الإبقاء علي بعض الأطعمة باردة.

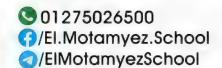
<u>أمثلة على فساد الاطعمة :</u>

يفسد اللحم والدجاج والسمك اذا ترك خارج الثلاجة لأكثر من ساعة عندما تكون حرارة الجو مرتفعة ويسبب الامراض عند تناوله.

<mark>تفسد</mark> الفواك<mark>ه والخضروات عند</mark> تركها خارج الثلاجة <mark>مدة طويلة</mark> وتتعف<mark>ن ، و</mark>يفسد معظم الطعام اذا ترك في الثلاجة مدة طويلة .

<u>ارشادات للمحافظة على سلامة الطعام :</u>

- · استخدام المكونات الطازجة فقط .
- ٢- إبقاء اللحوم ومنتجات الالبان في الثلاجة الي ان يحين وقت استخدامها .
 - عسل الفواكه والخضروات والتخلص من الفاسد منها .
- ٤- استخدام لوح تقطيع وسكين نظيفين وغسلهما بعد تقطيع اللحوم للقضاء علي البكتريا .
 - ٥- غسل اليدين باستمرار وشطفهما بالماء والصابون .
 - ٦- ربط الشعر الي الخلف او تغطيته إن كان طويلاً .
 - ٧- مسح المناضد في المطبخ بمعقم قبل إعداد الطعام وبعده .
 - وضع الطعام الذي لم يستخدم في الثلاجة وعدم تركه على المنضدة .







<u> الموضوع السادس : الشراب الطبيعي والشراب الصناعي</u>

<u>الشراب</u> <u>الطبيعي</u> : هو مزيج من الماء والسكر وعصير الفاكهت الطبيعي ، وفائدته الغذائية : أنه غني بالفيتامينات والاملاح المعدنية " علل " لأنه يحتوي علي الفاكهة وهو شراب صحي أكثر بكثير من الشراب الصناعي .



<u> فائدته الغذائية</u> : يزود الجسم بالطاقي لأنه تكون من الماء والسكر ولكن كميت العناصر الغذائية به قليلة جداً.

كيف أقوم <mark>بإعداد الشراب وحفظة</mark> ؟ جـ - يتم تسخين الشراب الي درجة <mark>حرا</mark>رة مرتفعة لقتل البكتريا، ثم نضيف مادتين حافظتين (علل) ج- لحماية الشراب من العفن والبكتريا ولدوام الزجاجات وقت أطول بدون أن تفسد .

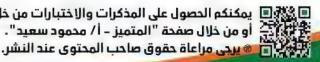
<u>المشكلات التي تحدث أثناء صناعة الشراب وحلها :</u>

بدا <mark>لون الشراب داكنا جداً مما يعني أن السكر المستخدم في صناعته غير نظيف ال</mark> الحل: استخدام نوع من أ<mark>نواع السكر</mark> النظيف.

ظهور طبقتين منفصلتين " طبقّ صافية وطبقة عكرة " لأن السكر لم يخلط بالشكل الصحيح ١١

الحل: اضافة السكر الي السائل عندما يكون ساخناً ليسهل خلطه.







الصف الرابع الابتدائي

<u>تدريبات المتميز علي الموضوع الخامس و السادس</u>

السؤال الأول : ضع علامة (صح) أمام العبارة الصحيحة وعبارة (خطأ) أمام العبارة الخاطئة :-

| (|) | | <mark>بند تحضير الطعام</mark> | <i>ڪو</i> نات طازجت ع | يجب استخدام | ١ |
|---|--------|-----------------------|--|-----------------------------------|--------------------------------|-----|
| (|) | الطعام | ح الثلاجة لا يؤثر في سلامة | لتجا <mark>ت الألبان خارج</mark> | إبقاء اللحوم ومأ | ۲ |
| (|) | | طيته أثناء تحضير الطعام. | ي ربط الشعر أو تغد | ليس من الضرور | * |
| (|) | فظت | لماء والصابون ضروري للمحا | متمرار باستخدام ا | غسل اليدين با | ٤ |
| | | | | عامر | على سلامة الط | |
| (|) | حوم | عند تقطيع الخضراوات والل | وح تقطيع نظيف | یجب است <mark>خد</mark> ام ۱ | ٥ |
| (|) | | لشراب الطبيعي | ي صحي أكثر من ا | الشراب ا <mark>لص</mark> ناعر | ٦ |
| (|) | نيت | الضيتامينات والأملاح المعدن | طبيعي بأنه غني ب | يتميز ال <mark>شرا</mark> ب ال | ٧ |
| (|) | بالشرا <mark>ب</mark> | ة عالية من السكر مقارنة ا | لصناعي على نسبة | يحتوي ال <mark>شرا</mark> ب ا | ٨ |
| | | | | | الطبيعي | |
| (|) | عي يصبح | عند تحضير الشراب الصناء | سكر غير نظيف | عندما يستخدم | 9 |
| | | | | | لونه داكنا | |
| | | | <u>ة من بين الأقواس :</u> | <u>نر الاجابة الصحيد</u> | <u>ىؤال الثاني : أذ</u> | الس |
| | | | | ني <mark>فساد الطع</mark> ام هو . | | , |
| | | الزيت | | ي فساد الطعام هو . الجو البارد | | , |
| | تخدمها | | السياس برستيسيان با ابقاؤها في الى ان يحا | | | ۲ |
| | | | - ابرود عی السنیکیات اکیاس بلاستیکیت | | | |
| | J | J | ي ت | | | ٣ |
| | يدا | يصبح ج | لا يفسد | يقل | يتعفن | |
| | | | | | | ٤ |
| | | | - تسخين الشراب لدرجات | تعبئت الشراب | | |
| | | | | • - | | |







الصف الرابع الابتدائي

يتم اضافة المواد الحافظة للشراب الصناعي لحمايته من الغليان الحموضة العفن الماء والبكتريا

سبب ظهور طبقتين منفصلتين أثناء عملية صناعة الشراب الصناعي هو وجود الماء عدم خلط السكر نوع الفاكهة جودة السكر بشڪل جيد

<u>السؤال الثالث : أكمل العبارات التالية بالكلمات المناسبة من بين الأقواس :</u>

(غيرنظيف - طازجة - صحى - باردة - غيرصحى)

- ١- الشراب الطبيعي أكثر من الشراب الصناعي ـ
- ٢- من المهم الابقاء على بعض الاطعمة حتى لا تفسد .
- ٣- استخدام مكونات يحافظ على سلامت الطعام .
- ٤- إن بدا لون <mark>الشرا</mark>ب داكنا جدا أثناء صناعته ، هذا يعنى أن السكر <mark>المستخدم ..</mark>



<u> الموضوع السابع : السلامة في المطبخ</u>

كيفية الحفاظ علي السلامة في المطبخ :

- استخدام البوتاجاز بشكل يحافظ علي سلاميّ الشخص .
 - إشعال عود الكبريت من <mark>بعيد</mark> عند إشعال البوتاجاز. -4
 - <mark>توجيه</mark> مقابض الأو<mark>اني مباشرة <mark>فوق</mark> حوض المطبخ .</mark> -4
 - تقطيع الطعام بعيداً عن اليد . - 2
 - عدم تقطيع الطعام مباشرة فوق حوض المطبخ . -0



<u> أدوات الطهي :</u>

المقلاة الم<mark>صن</mark>وعة من الألومني<mark>وم</mark>

الأواني ذات <mark>الطلاء</mark> غير اللاصق

الأوانى المصنوعة من الفولاذ المقاوم للصدأ الأدوات البلاستيكية الملاعق

مميزاتها : مطليم بألوان مختلفة من الخارج ، وسعرها رخيص <mark>عيوبها</mark> : قد تتفاعل مع الاغذية الحمضية عندما <mark>تت</mark>عرض علي درجات حرارة عالية تنبعث منها جزئيات الالومنيوم في الطعام مميزاتها: تسخن بسرعة ، ولا يلتصق بها الطعام بسرعة . عيوبها : قد تكون سامة عند خدش الطلاء بسبب الطلاء غير اللاصق.

مميزاتها : صلبت ومتينت ، تدوم لفترات طويلت ، لا تتفاعل مع <mark>الاطعمة الحم</mark>ضية ، يمكن استخدامها لإعداد <mark>صلصات</mark> الطماطم دون أن تتسرب اي مواد كيميائيـــــ الي الطعام . يج<mark>ب تجنب</mark> شرائها فقد تذوب اذا تركت في اناء ساخن كما انها مضرة للبيئة.

يفضل شراء النوع المصنوع من : ١- الفولاذ المقاوم للصدأ " علل " لأنها لا تجمع البكتيريا ولا تمتص الروائح ، ٢- السيليكون لأنه مرن وغير لاصق فلا يخدش الأواني.





<u> الموضوع الثامن : اعداد الطعام والشراب الصحي</u>

لإعداد طعام صحي وشهي نتبع الخطوات الأتيت:

النظافة الصحية







غسل اليدين جيداً ومسح كل الاسطح قبل الطهي ، و غسل كل الفاكه<mark>ة والخضروات والد</mark>جاج والسمك ووضعها في أوعية منفصلت.

التحقق من الوصفة المراد اعدادها " علل " جـ - للتأكد من توافر كل المكونات التي تحتاج إليها ، في حالة اعداد وصفة جديدة يمكنك الاستعانة بكتاب طبخ او شخص ب<mark>الغ ،</mark> ثم يجب التحقق من كميم المكونات المطلوبي ، ويجب استخدام أدوات نظيفت لتقطيع الطعام وإعداده.

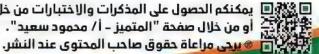
تجنب قلي الاطعمة بالزيت " علل " جد لان القلي يجعل الطعام دهنياً وغير صحي.

يجب طهي اللحوم والاسماك جيداً.

عدم الافراط في طهي الخضروات | علل " جـ - لأن ذلك يقلل <mark>من العناصر الغذائية المتوافرة فيها لذا يجب سلق الخضروات او</mark> تقليبها في مقلاة لبضع دقائق فقط.

وضع الطعام في الطبق بشكل منظم .

اضافي الزيني الي الطبق مثل: شرائح الليمون او الفلفل الحار.





<u>تدريبات المتميز علي الموضوع السابع و الثامن</u>

السؤال الأول : ضع علامة (صح) أمام العبارة الصحيحة وعبارة (خطأ) أمام العبارة الخاطئة :-

| (|) | من إرشادات الحفاظ على السلامة في المطبخ استخدام البوتاجاز بشكل | 1 |
|-------|------------|--|------|
| | | آمن | |
| (|) | يفضل شراء الملاعق المصنوعة من الفولاذ المقاوم للصدأ | * |
| (|) | يجب اشعال عود الكبريت من بعيد عند إشعال البوتاجاز | ٣ |
| (|) | توجيه م <mark>قابض الأواني بعيدا عن البوتاجازشيء غير ضروري</mark> | ٤ |
| (|) | يعد تقطيع الطعام بعيد عن اليد ضروريا للحفاظ على السلامة في | ٥ |
| | | المطبخ | |
| (|) | يفضل شراء الملاعق المصنوعة من الفولاذ المقاوم للصدأ لأنها لا تج <mark>مع</mark> | ٦ |
| | | البكتير <mark>يا ولا تمتص الروائح</mark> | |
| (|) | الطهى الجيد للحوم والدجاج والاسماك خطوة مهمة في إعداد طعام | ٧ |
| | | صحی | |
| (|) | من مميزات الأواني ذات الطلاء غير اللاصق غير اللاصق ان الطعام لا | ٨ |
| | | يلتصق بها | |
| (|) | عند تقديم الطعام ، يفضل وضعه في الطبق بدقة وبشكل مرتب ومنظم | ٩ |
| | | | |
| | اس،: | <u> سؤال الثاني : أكمل العبارات التالية بالكلمات المناسبة من بين الأقوا</u> | الد |
| (1) | | The state of the s | |
| (12 | مقاوم للصا | واني ذات الطلاء الغير لاصق - الادوات البلاستيكيت - الأواني المصنوعة من الفولاذ الم | (וצו |
| | • | هي أداة قد تكون سامة عند خدش الطلاء بسبب الطلاء غير اللاصق | -1 |
| | | | ۲_ |
| | ئاء ساخن | هي أداة يجب تجنب شرائها لأنها يمكن ان تذوب إذا تم تركها في إن | -٣ |







الصف الرابع الابتدائي

السؤال الثالث صل من العمود (أ) ما يناسبه من العمود (ب) :

| (中) | (Î) |
|-------------------------------------|------------------------------------|
| أ – قد تكون سامة عند خدش الطلاء | ١- المقلاة المصنوعة من الالومنيوم |
| ب- ثمنها زهيد وقد تتفاعل مع الاطعمة | ٢- الادوات البلاستيكيـــــ |
| الحمضية | |
| ج- يمكن ان تذوب في الاناء الساخن | ٣- الأواني الاستا <mark>نلس</mark> |
| فتضر بصحتنا | |
| د- يفضل شراء المصنوعة من السليكون | ٤- الأواني ذات الطلاء غير اللاصق |
| ه- خفيفت الون ولا تتفاعل مع الاطعمت | ٥- الملاعق |
| الحمضية | |





<u> الموضوع التاسع : الإسعافات الأولية والسلامة</u>

الإسعامات الأولية: هي المساعدة المبدئية التي تقدم للإنسان المصاب بمرض أو حادث مفاجئ من أجل الحفاظ علي حياته ومنع حدوث أي مضاعفات.

استخدام الاسعافات

كريم لعلاج اللدغات : يوضع علي لدغات الحشرات لمعالجتها . وتثبيتها مثل حمالة الذراع .

> الضمادات اللاصقة: لمعالجة الجروح والخدوش الصغيرة.

لتخفيف الألآم الناتجة عن

الأولية الكمادات الباردة والساخني:

شريط لاصق جراحي : لتثبيت الرباط علي الجرح.

كريم مطهر ، لتطهير الحروق والجروح والخدوش.

الرباط الطبي: للف الالتواءات



الإجهاد او الم العضلات.

المقص: لقطع الملابس ومنعها من ملامسة الجروح.

" بم <mark>تفسر</mark> " ليس من الأمن ان نساعد شخصاً مصاباً في بعض المواقف ؟

ج - حالات الحروق والكسور الخطيرة ا<mark>لحوادث الكبيرة مثل حوادث السير</mark>

من مواد الإسعافات <mark>الأولية شائعة</mark> الاستخدام :

الشاش ، المعقم ، والمق<mark>ص ، ا</mark>للاصق الجراحي ، الكريم المطهر <mark>، الرباط</mark> الطبي ، الكمادة الباردة ، الملقط الطبي ، الشريط اللاصق الجراحي .





<u> الموضوع العاشر : السلامة في المنزل</u>

كيف نحافظ علي السلامة في المنزل ؟ جـ - يمكننا ذلك من خلال التعرف علي كيفية التصرف في حالات والمواقف التالية :

ا – تسرب

الغاز الطبيعي <mark>التشفيل .</mark>



خطوات الحفاظ علي السلامة:

١- في حالة تسرب الغاز غادر المنزل فوراً ولا تضيء أي مصباح كهربي لكي لا تسبب الشرارة المنبعثة منه في اشتعال حريق.

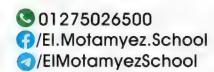
اذا شممت رائحه غاز فذها مؤشر الي تسربه او ان مفتاح البوتاجاز قيد

- ٢- اتصل برقم طوارئ الغاز (١٢٩) فور خروجك من المنزل والابتعاد
- ٣- لا تعد الي المنزل إلا بعد أن تبلغك خدمة الطوارئ أن الوضع أصبح أمناً ويمكنك العودة .
- يمكن ان يدوم انقطاع التيارساعات او ايام ويؤدي الي تلف الاطعمة في الثلاجة ، خطوات الحفاظ علي السلامة :
- ١- لا تفتح الثلاجة كي تحافظ علي برودة الأطعمة بداخلها وتناول الأطعمة الطازجة أولاً.
- ٢- أفصل بشكل أمن الأجهزة الالكترونية من القابس لتجنب حدوث أي ضرربسبب اندفاع الطاقة الكهربائية فجأة بشدة.
- تندلع الحرائق غالباً في المنزل أثناء الطهي في المطبخ " علل " جـ بسبب اشتعال الزيوت أو الدهون . ، خطوات الحفاظ علي السلامة :
 - ١- أطفئ كل مفاتيح البوتجاز.
 - ٢- استخدم غطاء المقلاة او بيكربونات الصوديوم لإطفاء الحريق ولا تستخدم الماء لإخماد الحريق الناتج عن الزيت.
- ٣- اتصل بخدمت الطوارئ ١٨٠ اذا كنت لا تستطيع السيطرة علي الحريق

۲ – انقطاع الكهرباء



۳ – الحرائق في المنزل





الصف الرابع الابتدائي

<u>تدريبات المتميز علي الموضوع التاسع و العاشر</u>

السؤال الأول : ضع علامة (صح) أمام العبارة الصحيحة وعبارة (خطأ) أمام العبارة الخاطئة :-

| (|) | استخدم الاسعافات الاولية في حالات الحروق الخطيرة أمر ضروري | ١ |
|---|---|--|------------|
| (|) | يجب قطع الملابس بالمقص عن التعرض للإصابة حتى لا تلامس الملابس | ۲ |
| | | الجسم | |
| (|) | يستخدم الكريم المطهر لتطهير الجروح والخدوش | ٣ |
| (|) | لإخماد ال <mark>حريق الناتج عن الزيت نستخد</mark> م الماء | ٤ |
| (|) | ليس من الضروري معرفة أرقام الطورئ المختلفة استعدادا لحالات الطوارئ | ٥ |
| (|) | قد يحدث حريق بسبب إيصال عدة أجهزة إلكترونية في سلك مشترك | ٦ |
| | | واحد | |
| (|) | ليس من ال <mark>ضروري أن تعرف ما يجب القيام به في حالات الطوارئ في المنزل</mark> | ٧ |
| (|) | انقطاع الط <mark>يار الكهربائي لمدة طويلة قد يؤدى الى تلف الطعام في</mark> | ٨ |
| | | الثلاجة | |
| (|) | يستخدم الرباط الطبي للف الالتواءات و تثبيتها | ٩ |
| (|) | عند انقطاع الكهرباء يجب ألا نفتح الثلاجة للمحافظة على برودة | ١. |
| | | الاطعمت | |
| (|) | عند التعرض لتسرب الغاز الطبيعي يجب البقاء في المنزل حتى إصلاح ال | 11 |
| | | العطل | |
| (|) | يستخدم الكريم المطهر لمعالجة لدغات الحشرات | 17 |
| | | <u> سؤال الثاني : صحح الكلمات التي تحتها خط :</u> | <u>الب</u> |

- ١ يستخدم المقص في الاسعافات الاولية لتثبيت الرباط على الجرح.
- ٢- يستخدم الكريم المطهر في الاسعافات الاولية لتخفيف الالام الناتجة عن الاجهاد او الام العضلات.







- ٣- يستخدم الشاش المعقم في الاسعافات الاولية لمعالجة الجروح و الخدوش الصغيرة.
 - ٤- يستخدم الشريط اللاصق الجراحي للف الالتواءات و تثبيتها ، مثل حمالة الذراع .

السؤال الثالث : أكمل العبارات التالية بالكلمات المناسبة من بين الأقواس :

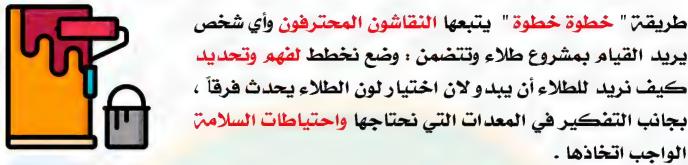
(شريط لاصق جراحي - لعلاج اللدغات - المقص - الثلاجة - تضيء)

- ١- يستخدم لتثبيت الرباط على الجروح.
- ٢- لا يجب فتح حتى نحافظ على برودة الطعام عند انقطاع الكهرباء.
 - ٣- يجب استخ<mark>دام كريم لعلاج لدغات الحشرات .</mark>
 - ٤- يجب الا المصباح الكهربي عند تسرب الغاز الطبيعي .
- ٥ يجب قطع الملابس ب عند الإصابة بجروح حتى لا يلتصق الجرح بالملابس .





<u> الموضوع الحادي عشر : السلامة في استخدام الطلاء</u>





حدد الأدوات والمواد التي تحتاج إليها

حافظ على السلامة

مّي إستخدام السلم

احم تقسك

خطر اندلاع حريق

- إحضار كل الأدوات والمواد التي تحتاج إليها مثل : السلم ، وطلاء للجدران الداخلية وفرش طلاء بأحجام مختلفة وبكرة دهان.
- التأكد من أن السلم في حالم جيدة ، وأن كل درجاته ودعاماته مثبتت جيدأ
 - وضع ساقى السلم على سطح مستو لمنع سقوطه .
 - ترك النوافذ والابواب مفتوحة للتهوية اثناء الطلاء الداخلي .
- حماية العين والأنف واليدين بارتداء قفازات وقناع الغبار ونظارة الامان
- يجب تخزين الطلاء بعيد عن مصادر الحرارة وفي مكان بارد وجاف بعيداً عن الاطفال والحيوانات الاليفة.
 - التأكد من غلق أوعية الطلاء بإحكام .



<u>شخصيات مصرية مؤثرة - السير مجدي يعقوب</u>



نشأته : ولد في محافظة الشرقية في مصر ، كان والده **جراحاً** يعمل في مجال الصحة العامة ، حصل على منحة دراسية لدراسة الطب في جامعة القاهرة في الخامسة عشر من عمره ، عمل في جميع انحاء العالم بما في ذلك المملكة المتحدة ونيجيريا وأثيوبيا <mark>وجامايك</mark>ا ومصر.

اهم انجازاته :

- تأسيس أكبر برنامج زراعة قلب ورئة في العالم اجري أكثر من ٢٥٠٠ عملية.
- شارك في اجراء أول عملية قلب مفتوح علي الاطلاق في نيجيريا اثناء عمله هناك
- مؤسس جمعيه سلسلم الامل الخيريم التي تهتم في علاج قلب الاطفال في البلاد الناميم والبلاد الت<mark>ي د</mark>مرتها الحروب .
- أنشأ مؤسسة مجدي يعقوب لأمراض وأبحاث القلب التي اقامت مشروعاً طموحاً في مركز أسوان للقلب و تعمل حالياً علي بناء مركز مجدي يعقوب العالمي <mark>في القاهرة الذي</mark> سيقوم ب

<mark>تقديم ع</mark>لاج مجاني ع<mark>الي الجودة للأطفال والشباب</mark> ، تدريب مكثف للأطباء والممرضات ، ابحاث رائدة في مجال أمراض القلب.

<u> المستكشف النشط – وصفية نزرين</u>

متسلقة جبال ومستكشفة نشطة لدي ناشيونال جيوجرافيك ، أول شخص بنجلاديشي يتسلق قمم الجبال السبع في القارات السبع.

تعتني بعقلها وجسمها لتواصل النجاح في حياتها وتتبع نظاماً غذائياً صحياً غني بالبروتينات والكربوهيدرات لتحافظ علي طاقتها تمارس التأمل واليقظة بانتظام لتصفية عقلها للتتخذ القرارات الصائبة بسرعة ، لان رياضة تسلق الجبار رياضة خطيرة فيجب قبل القيام بها التحقق من كل معداتها وتحضير فريقها وتدريبه .





الصف الرابع الابتدائي

<u>تدريبات المتميز علي الموضوع الحادي عشر و الشخصيات</u> المؤثرة

السؤال الأول : ضع علامة (صح) أمام العبارة الصحيحة وعبارة (خطأ) أمام العبارة الخاطئة :-

| (|) | ء وبكرة | ن الداخليت ، و <mark>فرش طلا</mark> . | ت نحتاج سلم ، للجدراز | اثناء طلاء الغرف | ١ |
|---|-------------|-----------------------|---------------------------------------|-----------------------------------|---------------------------------|----------|
| | | | | | دهان | |
| (|) | نها عن <mark>د</mark> | ت السلامت الواجب واتخا | التفكير في احتياطا | ليس من ال <mark>ضرور</mark> ي | ۲ |
| | | | | طلاء | القيام بم <mark>شر</mark> وع اا | |
| (|) | ید کیف | وضع مخطط لفهم وتحد | قيام بمشروع طلاء هي | اول خطوة <mark>عند</mark> ال | * |
| | | | | د و | نريد للط <mark>لاء ان يب</mark> | |
| (|) | حكام | من غلق أوعية الطلاء بإ | وع طلاء يجب التأكد | عند القيا <mark>م ب</mark> مشر | ٤ |
| (|) | | هي حمية العين و الانف | يت اثناء عمليت الطلاء | من خطوا <mark>ت الحما</mark> | ٥ |
| (|) | | ق القمع السبع | فأشطح استطاعت تسلز | وصیفټ نزر <mark>ین هی</mark> | ٦ |
| (|) | | والحيوانات الاليفت | رع بعيدا عن الاطفال | يجب تخزين ال <mark>طلا</mark> | ٧ |
| (|) | | | فتح النوافذ اثناء عم | | ٨ |
| (|) | مون | مستويات عالية من ال <mark>ده</mark> | | | ٩ |
| (|) | | لعلاج أمراض السمنة في | | | ١. |
| | | | | ر ال <mark>اجابة الصحيحة د</mark> | | |
| | | | <u>. س پین اندمواس</u> | ر التجاب التحديث | وال العالي ، الح | <u> </u> |
| | | | مفتوح في نيجيريا | جراء اول جراحة قلب | شارك في ا | 1 |
| | ć | طه حسيز | مجدى يعقوب | وصفيت نزرين | احمد زويل | |
| | | | الطلاء | نحتاجها اثناء عمليت | اى الأدوات الاتية | * |
| | عان | كريم ده | رباط طبي | مقص | بكرة دهان | |
| | | | ******** | الغرفة بسلامة وامان. | من ارشادات طلاء | ٣ |
| 2 | اليد مباشرة | استخدام | الحفاظ على السلامي | استخدام مواد | عمل وجبت | |
| | ء قفا زات | دون ارتدا. | عند استخدام السلم | الاسعافات الاوليت | غذائيت صحيت | |







الصف الرابع الابتدائي

| ••••• | يعقوب | مجدى | السير | ž |
|-------|-------|------|-------|---|
| | | (13 | ~1.~ | |

عاليت

| ٤ | السير مجدى يعقوب | | | |
|---|-------------------------------|--------------------|-----------------|--------------------|
| | جراح قلب | مهندس | مد رس | محاسب |
| ٥ | وصفيت نزرين هي. | ********* | | |
| | طبيبة | مهندست | ناشطت ومستكشفت | مدارست |
| ٦ | من طرق الحماية ال | ثناء عملية الطلاء | ••••• | |
| | ترك النوافذ | غلق الابواب | عدم استخدام سلم | عدم استخدام قطازات |
| | مفتوحت | والنوافذ | | |
| ٧ | لتجنب اندلاع الحر | يق عند الطلاء يجب. | ***** | |
| | تخزين الط <mark>لاء في</mark> | تخزين الطلاء في | ارتداء القفازات | ترك النوافذ مغلقة |
| | اماكن ذا <mark>ت</mark> | اماكن ذات درجة | | |
| | درجات ح <mark>رارة</mark> | حرارة منخفضة | | |
| | | | | |



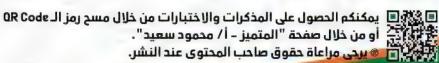


الصف الرابع الابتدائي

أهم المفاهيم والمصطلحات والشخصيات بالمحور الثالث

| التعريف | المصطلح العلمي |
|--|------------------------------|
| أول من اجري عملية قلب مفتوح علي الاطلاق في نيجيريا ، مؤسس لأكبر برنامج لزراعة القلب والرئة في العالم ، مؤسس ورئيس جمعية سلسلة الامل لعلاج مرضي القلب من الاطفال ، مؤسس " مؤسسة مجدي يعقوب " لأمراض القلب | السير / مجدي يعقوب |
| متسلقة ، أول شخص من دولة بنجلاديش يستطيع تسلق القمم السبع ، تعتني بعقلها وجسمها معاً لتواصل النجاح في حياتها . | وصفية نزرين |
| هي الوجبة التي تتضمن مجموعة من أنواع الطعام وبكميات معينة . | الوجبة الغذائية المتوازنة |
| هو دليل يوضح الكميات الغذائية المطلوب تناولها كل يوم . | الهرم الغذائي |
| النشويات والسكريات التي يحولها الجهاز الهضمي الي سكر الجلوكوز لتزويد الجسم بالطاقة. | الكيوهيديات |
| اللحوم والاسماك ومنتجات الالبان تحتوي علي البروتينات التي يحتاجها الجسم لتأدية وظائفه بفاعلية | البروتينات |
| توجد في الحبوب الكاملة والخضروات والفواكه وهي مهمة لعملية الهضم وضبط مستوي السكر. | الألياف |
| يحتاجها الجسم للمحافظت علي مناعته ومقاومت الأمراض | الفيتامينات |
| من مصادر الحصول علي الطاقة وتساعد الجسم علي امتصاص الفيتامينات | الدهون |
| يساعد الجسم علي التخلص من السموم وامتصاص الفيتامينات | الماء |
| كائنات دقيقة تعيش في الهواء وعلي الاسطح في المطبخ وفي الطعام وتتغذي علي السكريات وعناصر غذائية أخري | البكتريا والعفن |
| مزيج من الماء والسكر وعصير الفاكهة الطبيعي ويكون غني بالفيتامينات والأملاح المعدنية . | الشراب الطبيعي |
| يتكون من الماء والسكر وكميات قليلة من المنكهات والملونات الطبيعية أو الصناعية | الشراب الصناعي |
| المساعدة الأولية التي تقدم للإنسان المصاب بمرض أو حادث مفاجئ من أجل الحفاظ علي حياته . | الإسعافات الأولية |







<u> الموضوع الأول – تصميم الحدائق وأنواع النباتات</u>

حديقة أنطونيادس : أقدم حديقة عامة في مدينة الإسكندرية وهي مكان رائع يستمتع بها المجتمع بالمساحات الخضراء الواسعي.

أهمية الحدائق



أنواع الح<mark>دائق</mark>



تتيح مجالاً للمرح والتعلم فهي مكاناً للاستمتاع والتعلم والتأمل ، <mark>بجانب كونها مفيدة للبيئة حيث تساعد النباتات علي تقليل <mark>تلوث</mark></mark> الهواء عن طريق امتصاص غازثاني اكسيد الكربون من الهواء الجوي وتطلق غاز الأكسجين.

تختلف من حيث :

- أنواع النباتات والعناصر الأخرى مثل: الأرصفة والممرات والبر جولات والعاب الصغار.
 - وجود مساحات مائية مثل البرك.
 - تصميماتها فمنها محاكي للطبيت ومنها المبالغ في تصميمه

بعض الخصائ<mark>ص الت</mark>ي يجب مراعاتها عند تصميم الحدائق :

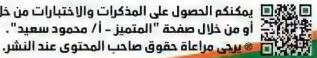
١- نباتات حولية مزهرة " ستنمو لمدة عام فقط " .

٢- نباتات معمرة مزهرة " ستبقي أكثر من عام " .

ألوا<mark>ن وأشكال النباتات فبعضها لديه أوراق</mark> ألوانها زاهية أو باهت<mark>ة وقد ت</mark>كون \طويلة أو مست<mark>ديرة أو شائك</mark>ة .

وجود أماكن للظل للاسترخاء ، ومساحات مشمسة مفتوحة للعب والركض ومقاعد للجلوس عليها للقراءة.

تصميم الحدائق الكبيرة لتحتوي علي مساحات خضراء مختلفت.





<u> الموضوع الثاني – العناية بالأقمشة والملابس</u>

الاهتمام بالملابس وبكوكب الأرض ؟

علل - توفر العناية بالملابس المال ؟ جـ - لأنها تساعد في الحفاظ علي الملابس بحالة جيدة لفترة أطول كما أن الاهتمام بالملابس مفيد للبيئة (بم تفسر) ؟ جـ لأن شراء كمية أقل من الثياب يعني استخدام عدد أقل من الموارد .

<u>عند غسل الملابس يجب مراعاة الاتي :</u>

فرز الملابس حسب لونها وحسب نوع القماش وحسب مدي ا<mark>تساخها ، كما يجب معالجة البقع</mark> علي الفورقبل غسيل



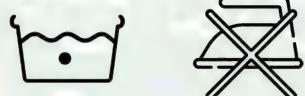
يکوي علی درجة <mark>حرار</mark>ة

منخفضة

<u>يجب التحقق من رموز الغسيل الموجودة علي ملصقات الملابس قبل غسلها :</u>







يغسل في الغسالة بمياه



يغسل باليد فقط

الملايس -

<u>المحافظة على الملابس لمدة أطول ومراعاة البيئة :</u>

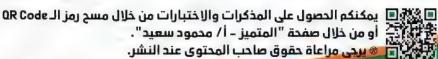
يجب استخدام المياه الباردة لغسل الملابس لتوفير الطاقة ، وتجنب استخدام الة تجفيف الملابس لأنها مستهلكم للطاقم ، واستخدم حبل الغسيل او رف تجفيف الملابس .

| تخزين الملابس | كي الملابس |
|--|-----------------------------------|
| خزن الملابس بعناية ، من خلال تعليق قطع | الملابس المكوية تكون أكثر اناقة ، |
| الثياب او طيها وتخزينها بشكل مرتب. | ولكن يجب توخي الحذر وطلب مساعدة |
| | شخص بالغ عند كي الملابس. |

مصادر الحصول علي الأقمشة :

١- النباتات المزروعة " كالقطن والكتان " ، ٢ – الحيوانات كالأغنام ، ٣- البترول









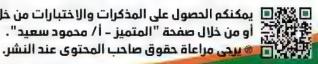
الصف الرابع الابتدائي

<u>تدريبات المتميز علي الموضوع الأول والثاني</u>

السؤال الأول : ضع علامة (صح) أمام العبارة الصحيحة وعبارة (خطأ) أمام العبارة الخاطئة :-

| (|) | تتشابه جميع الحدائق <mark>في تصميمها</mark> | 1 |
|---|--------------|---|-------------|
| (|) | النباتات الحولية نباتات ستنمو لمدة عام واحد فقط | ۲ |
| (|) | يجب الاهتمام بشكل الحديقة فقط عند تصميمها | * |
| (|) | تمتص النبا <mark>تات غاز ثاني اكسيد الكربون من الهواء و تطلق غاز الاكسج</mark> ين | ŧ |
| (|) | النباتات ا <mark>لمعمرة تنمو في نفص الع</mark> ام | ٥ |
| (|) | تساعد ال <mark>حد</mark> ائق على زيادة تلوث الهواء | ٦ |
| (|) | الملابس البوليستر ملابس صديقت للبيئت | ٧ |
| (|) | الكتان م <mark>ن ا</mark> لملابس خفيفة الوزن | ٨ |
| (|) | الملابس ال <mark>صوف</mark> ية ناعمة وخفيفة الوزن | ٩ |
| (|) | شراء كمي <mark>ۃ أقل</mark> من الثياب يعنى استهلاك موارد اكثر | 1+ |
| (|) | يمكن غسل الملابس البيضاء مع الملابس الداكنة | 11 |
| (|) | يفضل التخلص من الملابس القديمة بإلقائها في سلة المهملات | 17 |
| (|) | يتم تصميم جميع الحدائق بشكل يحاكى البئات الطبيعية | 14 |
| | <u>: ساد</u> | <mark>سؤال الثاني : أكمل العبارات التالية بالكلمات المناسبة من بين الأق</mark> ر | <u>ال</u> د |
| | عربون) | (النباتات الطبيعية - الاسترخاء - حجمه - حدائق - ثاني اكسيد الدّ | |
| | | يجب مراعاة نوع النبات و عند تصميم الحدائق . | -1 |
| | | تصمم أشكال بعض الحدائق لتحاكى | -4 |
| | | تمتص النباتات غاز لتقليل التلوث الموجود في الهواء . | -٣ |
| | | تعدمن الاماكن التي يمكن فيها المرح وتأمل الطبيعة . | - \$ |
| | | يضضل بعض الاشخاص الجلوس في الظل من اجل | ٥-د |







الصف الرابع الابتدائي

السؤال الثالث : أختر الاجابة الصحيحة من بين الأقواس :

| | | على انواع كثيرة من. | | 1 |
|-------------|-----------------------|------------------------------------|----------------------------------|----|
| السيارات | الكتب | النباتات | المباني | |
| ائق ما عدا | إعاتها عند تصميم الحد | خصائص التي يجب مر | كل ما يلى من ال | ۲ |
| تلوث النبات | شكل النبات | نوع النبات | حجم النبات | |
| | | للبيئة | الحدائق | ٣ |
| مشتتم | ملوثت | مضرة | مفيدة | |
| | التعلم وتامل الطبيعة | و مجالا للمرح و ا | تتيح المن <mark>تزهات</mark> و | ٤ |
| المدارس | المستشفيات | الحدائق | المكتبا <mark>ت</mark> | |
| | • | حولية خلال | ستنمو ال <mark>نبا</mark> تات ال | ٥ |
| يومين | | ثلاثت اعوام | | |
| | | ﴾ من ناعم | | ٦ |
| القطن | | البوليستر | | |
| | قۃ أقل | مياه يستهلك طا | | ٧ |
| المباردة | الساخنة | الملوثة | المغليت | |
| | لمصنوعة من | <mark>ة للبيئة هي الملابس ا</mark> | الملابس الصديق | ٨ |
| المخلفات | البترول | | | |
| | | بس تستهلک | | ٩ |
| لا تستهلك | كمية متوسطة | القليل | | |
| | ••••• | | | 1+ |
| الاغنام | نبات القطن | نبات الكتان | دودة القز | |
| | الملابس | دة من شخص بالغ عن | | 11 |
| لبس | ڪي | ارتداء | أكل | |
| | جتهاغسل الم | على الملابس يجب معال | عند ظهورالبقع | 14 |
| وقت | نعد | قبل | اثناء | |







<u> الموضوع الثالث – تصميم علامة تجارية</u>

العلامة التجارية :

تعبر العلامم التجاريم لشركم ما عن هويم هذه الشركم أهميتها : توضح لعملاء الشركة طبيعة وأهمية عملها . شعار الشركة :

لعملائها.

عند تخطيطك <mark>لإنشاء علامة تجاربة</mark> للشركة يجب معرفة :

١- الرؤية التي تهدف الشركة الي تحقيقها .

٢- القيم المهمة بالنسبة إلى الشركة.

لماذا قد يرغ<mark>ب ا</mark>لناس في التعامل تجارياً مع الشركة ؟

أهمية الصور :

تستخدم العلاما<mark>ت ال</mark>تجارية الناجحة كلاً من الكلمات والرموز وال<mark>صور والرسوم المناس</mark>بة حتي يمكن التعبير عنها بشكل فعال .







<u> الموضوع الرابع – مبادئ التصميم الجيد</u>

إبداعات التصميم: يشكل التصميم موضوعاً شائعاً في هذه الأيام ، فالتصميم أعمق من مجرد ما يبدو عليه مظهر شيء ما .

ما هي أهمية التصميم ؟ جـ - يجعل استخدام الأشياء سهلاً .

<u>مبادئ التصميم الجيد :-</u>

- الأسهل في الاستخدام.
- أن يكون بسيطاً لتستطيع جميع الفئات المستخدمي.
 - يوفر الحل المناسب للعمل المطلوب -
 - علي المصمم أن يفكر بنفس طريقة المستخدم .
- إمكانية إعادة استخدام المنتج النهائي أو إعادة تدويره <mark>بعد</mark> استهلاكه حتي لا يؤثر سلبياً في كوكب

<u>مجموعة التركيز :</u> هي مجموعة من الأشخاص تقوم بتجربة المنتجات <mark>قبل</mark> عرضها في السوق ، فإذا كانت لديهم مشكلة في الاستخدام فهذا يعني أنه يجب علي المصممين العمل علي <mark>تحسين</mark> التصميم .





<u>تدريبات المتميز علي الموضوع الثالث والرابع</u>

السؤال الأول : ضع علامة (صح) أمام العبارة الصحيحة وعبارة (خطأ) أمام العبارة الخاطئة :-

| (|) | يعبر شعار الشركة عن هويتها | ١ |
|---|---|---|---|
| (|) | يجب تصميم ال <mark>منتج ليت</mark> م استخدامه مرة واحده فقط | ۲ |
| (|) | لكى يتم عمل اى منتج لابد من عمل تصميم له | ٣ |
| (|) | لابد من تجربة المنتج من خلال مجموعة التركيز قبل عرضه للبيع | ٤ |
| (|) | لا يوجد فرق بين شعار الشركة و العلامة التجارية للشركة | ٥ |
| (|) | عند عم <mark>ل اى تصميم يجب أن يكون بسيطا ومناسبا لجميع الفئات</mark> | ٦ |
| (|) | الشعار ال <mark>صف</mark> ير يمكن قراءته بسهولت | ٧ |
| (|) | الرؤية التي تهدف لها الشركة مهمة لإنشاء العلامات التجارية | ٨ |
| (|) | استخدام الصور و الرسومات ليس ضروريا في تصميم العلامة التجارية | ٩ |
| | | | |

<u>السؤال الثاني : أكمل العبارات التالية بالكلمات المناسبة من بين الأقواس :</u>

(الصور - العلامة التجارية - المستهدفة - شعار الشركة - الألوان)

- ١- يعتبر الرمز الذي يوضح النشاط الذي تمارسه الشركة هو
- ٢- الفئات الاساسية التي تقوم الشركات بتسويق المنتجات لها تعرف بالأسواق
 - ... بتوضيح طبيعة عمل الشركة للعملاء.
 - ٤- تستخدم العلامات التجارية الكلمات و المناسبة للتعبير عنها .







الصف الرابع الابتدائي

السؤال الثالث : أختر الاجابة الصحيحة من بين الأقواس :

| ١ | تعبر العلامة الت | ارية عن الا | شركت | |
|----|---------------------------|-----------------------------------|--------------------------|--------------|
| | هويټ | شڪل | صورة | لون |
| 1 | عند التخطيط لا | نشاء علامت تجاريت لنأ | شركة يجب معرفة | • |
| | القيم | الرموز | الاشكال | الرسومات |
| ۲ | نجد صعوبة في | <mark>راءة شعار الشرك</mark> ة إذ | ا كان | |
| | كبيرا | صغيرا | كبيرة جدا | متوسطا |
| \$ | توضح <mark> لع</mark> | لاء الشركة طبيعة | عمل الشركة | |
| | العلامات | الصور | السوق المستهدفت | الالوان |
| | التجاريت | | | |
| ٥ | شعار الشركة ه | يوضح ا | لمشروع الذي تقوم به الشر | % |
| | جملۃ ط <mark>ویل</mark> ۃ | مقال | رمز | أسم الشرك |
| ٦ | توجد مجموعة | ن الاشخاص تقوم بتج | ربة المنتج قبل عرضه في | الاسواق تسمر |
| | ••••• | | | |
| | مجموعت | مجموعت | مجموعت المنفذين | مجموعت |
| | التركيز | التفكير | | المخططين |



ADS

المتميز في المهارات المهنية الصف الرابع الابتدائي

<u> الموضوع الخامس – الإعلان عن منتجك</u>

الإعلانات : توفر المعلومات المهمة عن المنتجات والخدمات ، وأنه من دونها قد لا يعرف بعض الناس عن الأشياء المتوافرة

أهمية الإعلان :

- نقل المعلومات عن منتج أو خدمت معينت.
- إعلام الناس أو تثقيفهم وإقناعهم بالمنتج .
- مساعدة الناس على تذكر المنتج او العمل التجاري .

الإعلان الناج<mark>م ي</mark>جب أن تتوافر فيه بعض النقاط :

- ١- يعكس بشكل مستمر و واضح العلامة التجارية للشركة .
 - ٢- يجذب ويلفت انتباه الناس .
 - ٣- قابلاً للتصديق ومميزاً وفريداً ولا ينسي.

التسويق الشَّفْهي : هو اقناع العملاء بشراء منتج عن طريق عملاء أخرين قاموا بتجريب هذا المنتج.

أم<mark>ور يجب</mark> أن تتبعها الشركات لضمان نجاج الحملة الإعلانية :

- ابتكار شعر : يجب أن يقتصر الشعار علي بضع كلمات " ثلاثة فقط " .
- القدرة على التنافس : يجب معرفت كل المستجدات عن المنافسين للشركت لإعداد إعلانات بارزة وجذابت.
- الصدق في الإعلان : يجب أن تكون المعلومات صادقة وصحيحة ، وذلك لأن العملاء سيكتشفون عدم صدق المعلومات عند إعطاء معلومات خطأ ويعتبر ذلك من الأشياء الغير قانونيت.





<u>شخصيات مصرية مؤثرة – حسن فتحي</u>



ولد في محافظة الإسكندرية ، درس الهندسة المعمارية في جامعة القاهرة ، لم يتأثر بالعمارة الغربية وتأثر بدلاً من ذلك بالأنماط المحلية والتقاليد الريفية ، كان مهندساً معمارياً واستاذا جامعياً مصرياً <mark>ولقب ب" مهندس الفقراء</mark>" -

أهم إنجازاته :

من رواد مجال العمارة وشجع علي استخدام مواد البناء الطبيعية مثل ما<mark>دة الطين .</mark> صمم أكثر من ١٧٠ مشروعاً منها العقارات السكنية ومباني مجتمعية وخدمية . شارك في تصميم قريم" القرنم الجديدة " في محافظة الأقصر خلال الفترة من ١٩٤٦ و ١٩٥٢ لتوفير م<mark>سا</mark>كن ملائمة ومنخفضة التكاليف.

تم تصميم ك<mark>ل الغرف في القري</mark>مّ لتتمتع بعزل وتهويمّ جيدة مع <mark>اسقف عاليمٌ</mark> وفناء م**غ**لق . أطلق علي هذا ا<mark>لأس</mark>لوب اسم العمارة " الخ<mark>ضراء</mark> " او " المستدام" .

شاركت منظمة اليونسكو في محاولة حماية مباني القرية منذ عام ٢٠٠٩ .

<u> المستكشف النشط – نيروبا راو</u>

رسامة نباتية من الهند ، تريد المساعدة علي حماية الحياة النباتية الفريدة في الهند ، تري ان مساعدة الناس علي التفاعل مع الطبيعة التي تحيط بهم هي المفتاح لحماية الحياة

قامت بتوثيق مشروعها عن النباتات والأشجار من خلال الرسم.

تعمل مع خبراء في علم النبات عند رسم النباتات والأشجار لكي تكون لوحاتها دقيقي. تقوم برسم التفاصيل بدقم وتركز علي كل الأجزاء المهمم في النباتات كالأزهار . اشتهرت لوحاتها علي اغلفت الروايات الشهيرة ، وتعمل حالياً علي كتاب للأطفال يتناول النباتات الغريبة والرائعة في الهند .







الصف الرابع الابتدائي

<u>تدريبات المتميز على الموضوع الخامس و الشخصيات المؤثرة</u>

السؤال الأول : ضع علامة (صح) أمام العبارة الصحيحة وعبارة (خطأ) أمام العبارة الخاطئة :-

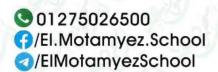
| (|) | تساعد الحملات الاعلانية الناس علي تذكر المنتج التجاري | 1 |
|---|----------------|--|-----------|
| (|) | الاعلان الناجح يجب ان يكون مميزاً وفريداً | ۲ |
| (| | ولد حسن فتحي في القاهرة ودرس الطب في جامعه الاسكندريـ ت | * |
| (| | نيروبا راو <mark>مهندست مصريت تعمل في مجال الانشاءات</mark> | ٤ |
| (| | لضمان نجاح الحملة الاعلانية يجب ابتكار شعار من ٥ كلمات | ٥ |
| (| | سينجح الاعلان عندما لا تتوافر المعلومات المهمة عن المنتج في | ٦ |
| | | الاعلان. | |
| (| | الاعلان يج <mark>ب ان يعكس العلامة التجارية للشركة</mark> | ٧ |
| (| | شارك حسن فتحي في تصميم قرية القرنة الجديدة | ٨ |
| (|) | يجب ان يكون الأعلان قابلا للتصديق ومميزاً حتي لا ينسي | 9 |
| | <u>ئقواس :</u> | <mark>سؤال الثاني : أكمل العبارات التالية بالكلمات المناسبة من بين اا</mark> | <u>ال</u> |
| | | (ش <mark>عار – الشفهي –</mark> صادقة – الاعلانات – منافسين) | |
| | خرين قاموا | التسويقهو اقناع العملاء بشراء منتج عن طريق عملاء ا- | -1 |
| | | بتجريبه. | P |
| | | يجب ان يقتصر الإعلان علي ٣ كلمات . | ۲_ ر |
| | ِ قانوني . | يجب إعطاء معلومات في الإعلان حتي لا يعتبر الاعلان غير | ۳- |
| | -23/10 | تقوم بتوفير المعلومات المهمة عن المنتجات والخدمات . | - £ |
| | ت جديدة . | من الضروري معرفة كل جديد عن الشركة ليتم اعداد اعلانا | _0 |





أهم المفاهيم والمصطلحات والشخصيات بالمحور الرابع

| التعريف | المصطلح العلمي |
|---|-------------------------------|
| هندس مصري ، صمم أكثر من ١٧٠ مشروعاً متضمناً عقارات سكنيــــــــــــــــــــــــــــــــــــ | |
| سامي هنديين ، قامت بتوثيق مشروعها عن النبات والاشجار من خلال الرسم ، عمل مع خبراء في علم النبات عند رسم النباتات والأشجار لكي تكون وحاتها دقيقين ، تقوم برسم التفاصيل بدقين وتركز علي كل الأجزاء مهمين في النباتات كالأزهار ، اشتهرت لوحاتها علي اغلفي الروايات الشهيرة . | س تيروبا راو نيروبا راو |
| مبر عن هوية الشركة وتوضح لعملاء الشركة طبيعة وأهمية عملها . | äoulall |
| و الرمز الذي يوضح للعملاء النشاط الذي تمارسه الشركة | شعار الشركة 🏻 🖎 |
| جموعة من الاشخاص تقوم بتجربة المنتجات قبل عرضها في السوق فإذا كانت لديهم مشكلة في الاستخدام فهذا يعني أنه يجب علي المصممين أن عملوا علي تحسين التصميم . | مجموعه التركين |
| وفر المعلومات المهمم عن المنتجات والخدمات ، ومن دونها قد لا يعرف بعض ناس عن الأشياء المتوافرة لهم . | i ili ili cili |
| نناع العملاء بشراء منتج عن طريق عملاء أخرين قاموا بتجريب هذا المنتج قتنعوا به ويعتبر ذا مصداقيت ولا ينسي . | |





الصف الرابع الابتدائي

الإجابات النموذجية لتدريبات المتميز علي المحور الثالث

الموضوع الأول والثاني

السؤال الأول :

١ - صح ٢- خطأ ٣ - صح ٤- خطأ ٥- خطأ ٦- خطأ ٧ - خطأ ٨ - صح ٩ - خطأ ١٠ خطأ .

السؤال الثاني :

۱ – تقويــ النظر ۲ – A ۳ – السكريات ٤ – أصناف ۵ – الخضروات ٦- اللبن والخضروات الخضراء ٧- المكسرات ٨-السبانخ والبروكلي ٩- الماء ١٠ – الألياف.

السؤال الثالث :

١ – الدهون ٢- الحلوي ٣- الحبوب الكاملة ٤-

الكربوهيدرات ٥- ال<mark>دهون ٦- الماء ٧- تناول اللحوم الخالي</mark>ت من الدهون ٨ – البروتينات ٩- السموم ١٠ – الكالسيوم.

الموضوع الثالث والرابع

السؤال الأول :

١ - صح ٢ - خطأ ٣ - صح ٤ - صح ٥ - صح ٦ - خطأ ٧ - صح ٨

السؤال الثاني :

١ – الفيتامينات والمعادن ٢- صحي ٣- البروتينات ٤ – حمص الشام ٥ – غازيت ٦- الدهون والاملاح ٧ – المقليت ٨- الأرز والخضروات .

السؤال الثالث :

١ - الملح ٢ - الحبوب الكاملة ٣ - صحي ٤ - الأرز والخضروات.

السؤال الرابع :

١ - الفيتامينات ٢ - عصير الفاكهن ٣- الذرة المشوين ٤ -المكرونة مع إضافة الجبن.

الموضوع الخامس والسادس

السؤال الأول :

۱ - صح ۲ – خطا ۳ – خطا ٤ – صح ٥ - صح ٦ – خطا ٧ – صح ۸ - صح ۹ - صح .

السؤال الثاني :

١ - أكياس بلاستيك ٢ - الثلاجة ٣ - لا يفسد ٤ - تسخين الشراب لدرجات حرارة مرتضعت ٥ – العفن والبكتريا ٦ – عدم خلط السكر بشكل جيد .

السؤال الثالث :

۱ - صحي ۲ - باردة ۳ - طازجت ٤ - غير نظيف .

الموضوع السابع والثامن

السؤال الأول :

۱ - صح ۲ - صح ۲ - صح ٤ - خطأ <mark>٥ -</mark> صح ٦ - صح ٧ - صح ٨ -صح ۹ - صح .

السؤال الثاني :

١ - الأواني ذات الطلاء غير اللاصق.

٢ - الأواني المصنوعة من الفولاذ المقاوم للصدأ.

٣ – الأدوات البلاستيكيت.

-خطا ٩-خطا ١٠-خطا.

السؤال الثالث :

السؤال الأول :

١-ب ٢-ج ٣-هـ ٤-١ ٥-د

الموضوع التاسع والعاشر

السؤال الأول :

١ - خطا ٢ - صح ٣ - صح ٤ - خطا ٥ - خطا ٦ - صح ٧ -خطا ۸- صح ۹- صح ۱۰ - صح ۱۱ - خطا ۱۲ - خطا .

السؤال الثاني :

١ - شريط لاصق جراحي ٢ - الكمادات الباردة والساخنيّ ٣ - الضمادات اللاصفة ٤ - الرباط الطبي/الضمادات الضاغطة

السؤال الثالث :

١ - شريط الاصق جراحي ٢ - الثلاجة ٣ - لعلاج اللدغات ٤ - تضيء ٥ - المقص.

السؤال الثاني :

١ - مجدي يعقوب ٢ - بكرة دهان ٣ - الحفاظ على السلامة عند استخدام السلم ٤ - جراح قلب ٥ - ناشطة و مستكشفة ٦ -ترك النوافذ مفتوحة ٧ - تخزين الطلاء في اماكن ذات درجة حرارة منخفضة.

الموضوع الحادي عشر و شخصيات مصرية مؤثرة

١ - صح ٢ - خطا ٣ - صح ٤ - صح ٥ - صح ٦ - صح ٧ - صح ٨





الصف الرابع الابتدائي

الإجابات النموذجية لتدريبات المتميز علي المحور الرابع

الموضوع الأول والثاني

السؤال الأول :

١ - خطا ٢ - صح ٣ - خطا ٤ - صح ٥ - خطا ٦ -

خطا ۷ – خطا ۸ – صح ۹ – خطا ۱۰ <mark>– خطا ۱۱ –</mark>

خطا ۱۲ خطا ۱۳ - خطا

السؤال الثاني :

١ - حجمه ٢ - النباتات الطبيعية ٣ - ثاني

أكسيد الكربون <mark>٤ - حد</mark>ائق ٥ - الاسترخاء

السؤال الثالث :

۱ - النباتات ۲ - <mark>تل</mark>وث النبات ۳ - مضيدة ٤ -

الحدائق ٥ - عام ٦ - الحرير ٧ - الباردة ٨ -

مصادرنباتيت ٩ <mark>– ال</mark>كثير ١٠- دودة القز ١١ –

كي ١٢ - قبل.

الموضوع الثالث والرابع

السؤال الأول :

١ - خطا ٢ - خطا ٣ - صح ٤ - صح ٥ - خطا ٦- صح

٧- خطا ٨- صح ٩- خطا .

السؤال الثاني :

١ - شعار الشركة ٢ - المستهدفة ٣ - العلامات

التجارية ٤ - الصور.

السؤال الثالث :

١ - هوية ٢ - القيم ٣ - صغيرا ٤ - العلامات

التجارية ٥ - رمز

٦ - مجموعة التركيز .

الموضوع الخامس والسادس

السؤال الأول :

١ - صح ٢ - صح ٣ - خطا ٤ - خطا ٥ - خطا ٦ - خطا ٧ - صح ٨ - صح ٩ - صح

السؤ<mark>ال الثاني</mark> :

٣ - صادقت ٤ - الإعلانات ٥ - منافسين ۱ – الشفهي ۲ - شعار

تم بحمد الله وفضله ،

بسم الله الرحمن الرحيم " إِنَّ الَّذِينَ آمَنُوا وَعَمِلُوا الصَّالِحَاتِ إِنَّا لَا نُضِيعُ أَجْرَ مَنْ أَحْسَنَ عَمَلًا " صدق الله العظيم

